Recept

Recept · 1 maaltijd · 25 g

Voedingswaardewijzer
29 november 2026

111 kcal per maaltijd · 443 kcal per 100 g

Energieverdeling: eiwit 8 en% · koolhydraten 52 en% (waarvan suikers 50) · vet 39 en% (waarvan verzadigd 3) · vezel 1 en%.

Ingrediënten

Voedingsmiddel	Hoeveelheid
Gebak, droog, kransekage	25 g

Macronutriënten

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	en%	ADH per maaltijd	%
kJ (kJ)	464	1857			6%
kcal (kcal)	111	443			6%
Eiwit (g)	2,3	9,2	8,3		4%
Koolhydraten (g)	14,4	57,7	52,1		6%
Suiker (g)	13,8	55	49,7		28%
Water (g)	2,8	11			0%
Vet (g)	4,8	19	38,6		5%
Cholesterol (mg)	–	–			–
Vezels (g)	0,53	2,1	0,9		2%
Verzadigd (g)	0,33	1,3	2,6		1%
EOV (g)	2,5	10			3%
MOV (g)	0,9	3,6			4%
Omega 3 (g)	0	0			0%
Omega 6 (g)	–	–			–
Omega 3 ALA (g)	–	–			–
Omega 3 EPA+DHA (g)	–	–			–

Vitaminen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
B1 (mg)	0,03	0,1		2%
B2 (mg)	0,05	0,2		3%
B3 (mg)	1	4,1		6%
B6 (mg)	0	0		0%
B12 (µg)	0	0		0%
C (mg)	0	0		0%
D (µg)	0	0		0%
E (mg)	2,1	8,5		16%
K (µg)	–	–		–
A (µg)	–	–		
B11 / Foliumzuur (µg)	10,8	43		4%

Mineralen

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Calcium (mg)	10,8	43		1%
Fosfor (mg)	42,8	171		8%
Magnesium (mg)	25	100		7%
Koper (mg)	–	–		–
Jodium (µg)	0,06	0,25		0%

IJzer (mg)	0,35	1,4	3%
Selenium (µg)	0,33	1,3	0%
Zink (mg)	0,28	1,1	3%
Kalium (mg)	50,3	201	1%
Natrium (mg)	15,2	60,9	1%

Overig

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
Beta-caroteen (µg)	–	–		–
Alfa-caroteen (µg)	–	–		–
Luteine (µg)	–	–		–
Zeaxanthine (µg)	–	–		–
Lycopeen (µg)	–	–		–
RAE (µg)	–	–		–
Beta-cryptoxanthine (µg)	–	–		–

Details

Voedingsstof	Per maaltijd	Per 100 g	ADH per maaltijd	%
K1 (µg)	–	–		
Eiwit plantaardig (g)	–	–		–
Eiwit dierlijk (g)	–	–		–
Stikstof (g)	0,4	1,6		
Polysacchariden (g)	0,68	2,7		
K2 (µg)	–	–		
Polyolen (g)	–	–		
Alcohol (g)	0	0		
Organische zuren (g)	–	–		
Som van vetzuren (g)	4,4	17,7		
Transvetten (g)	–	–		
EPA (g)	–	–		
C22:5 n-3 cis (DPA) (g)	–	–		
DHA (g)	–	–		
C21:5 n-3 cis (HPA) (g)	–	–		
Alfa-tocoferol (mg)	–	–		
Beta-tocoferol (mg)	–	–		
Gamma-tocoferol (mg)	–	–		
Delta-tocoferol (mg)	–	–		
fatty acid 4:0 (butyric acid) (g)	–	–		
fatty acid 6:0 (caproic acid) (g)	–	–		
fatty acid 8:0 (caprylic acid) (g)	–	–		
fatty acid 10:0 (capric acid) (g)	–	–		
fatty acid 24:2 n-6 cis,cis (g)	–	–		
C18:3n-3 trans (g)	–	–		
Eovz trans rest (g)	–	–		
Niet-geidentificeerde vetzuren (g)	–	–		
IJzer haem (mg)	–	–		
IJzer non-haem (mg)	–	–		
Retinol equivalenten (RE) (µg)	2,2	8,9		
Verz vetz rest (g)	–	–		

ADH-balk: aandeel van de dagelijkse referentiewaarde (Referentiewaarden 2026-08 (volwassen man, 70 kg)) per maaltijd; groen = streefwaarde, grijs = bovengrens of richtwaarde.

Berekend met de brontabel. – = bij geen enkel ingrediënt bepaald (telt niet als 0) · * = onvolledig, bij een of meer ingrediënten niet bepaald · en% = aandeel van de energie (eiwit en koolhydraten 4, vet 9, vezel 2, alcohol 7 kcal per gram). Verliezen door koken of bakken zijn niet meegerekend; de uitkomsten zijn indicatief. voedingswaardewijzer.nl